



آسان طریقے تازہ ساگ کا لطف اٹھانے کے لیے

1. خریدیں

❖ کراری، چمکدار پتیوں والا ساگ منتخب کریں جس میں پیلے یا بھورے دھبے نہ ہوں۔

2. اسٹور کریں



- ❖ اسٹور کرنے سے پہلے:
 - کابو اور سلاد کی ساگ: پتیوں کو خشک کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
 - تنے والے گچھے دار ساگ (کیل، کرم کلہ کی ساگ): تنے کے آخری حصوں کو کاٹ دیں اور آخری حصوں کو گیلے کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
 - نباتات: پورا گچھا ہلکے گیلے کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
- ❖ تمام ساگ ریفریجریٹر میں، بغیر دھوئے، مہر بند پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔

3. دھوئیں

- ❖ ساگ کو ایک کٹورے میں رکھیں اور پانی سے بھر دیں۔
- ❖ کسی دھول کو ڈھیلا کرنے کے لیے ساگ کو پانی کے نیچے بلائیں۔ دھول بیٹھ جانے دیں۔
- ❖ آرام سے ساگ کو نکال لیں اور پانی ضائع کر دیں۔ حسب ضرورت دہرائیں۔

4. تیاری کریں

- ❖ پیاز اور لہسن کو تیل میں بھونیں۔ پتے دار ساگ ملائیں اور ملائم ہونے تک پکائیں۔
- ❖ اسموتھی بنانے کے لیے منجمد پھل کے ساتھ پالک یا کیل یا لڈیز سوپ بنانے کے لیے پھلیوں کے ساتھ آمیزہ بنائیں۔
- ❖ باریک کٹی ہوئی پتے دار ساگ کو سوپ، اسٹیو اور پاستا ساس میں ملائیں۔ ملائم ہونے تک پکائیں۔
- ❖ صحت بخش سلاد کے لیے پھل، دیگر سبزیاں، مغزیات یا پھلیاں کچی باریک کٹی ہوئی ساگ میں ملائیں۔



کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکنیکی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے ملنے والے تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کو آمدنی والے افراد کو غذائی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک ہیٹر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3000 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معنوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔